

骨粗しょう症ってどんな病気?

骨粗しょう症の 薬の種類と副作用 ⑥ ビタミンK2製剤

納豆などに含まれる成分で、骨の形成を補助する薬です。骨にカルシウムが沈着するのを助ける働きがあります。骨折の発生頻度については、重症例で低下したという報告があります。心筋梗塞などでワルファリンを服用している場合にはその効き目を減らすため使用できません。ワルファリンを服用している場合には医師に必ず伝える必要があります。

監修 和田 誠基 / 武蔵藤沢セントラルクリニック 院長

もっと詳しく知りたい方は

http://www.richbone.com/kotsusoshosho/basic_chiryu/med.htm#06

いまずくチェック! あなたの骨は健康ですか?『50代までの方』

チェック内容	配点
1 牛乳・チーズ・ヨーグルトなど乳製品をあまりとらない	2
2 丸ごと食べられる小魚・海藻をあまり食べない	1
3 豆腐や納豆など大豆製品をあまり食べない	1
4 大量のアルコールを毎日飲む	2
5 タバコは吸う	2
6 天気にかかわらずほとんど毎日外出はしない	2
7 定期的な散歩、ウォーキングなどをしていない	2
8 家族・親類に骨粗鬆症と診断された人がいる	2
9 ダイエットの経験がある	1
10 どちらかという細身で BMI 値は18 以下だ ※BMI 値の求め方 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)	2

あてはまる項目の点数を合計してみましょう。

0~3 点 今のところ、骨は大丈夫そう

4~9 点 ちょっと心配。もしかしたら骨量が減っているかも

10~17 点 骨量が減っている可能性があります

監修 林 泰史 / 東京都リハビリテーション病院院長

骨の健康度をチェック!

<http://www.richbone.com/check/bone/>

骨を元気にするカルシウムレシピ

はまぐりと豆腐のグラタン

色合いも味もやさしいグラタンです。
はまぐりの旨味の染みたま豆腐がおいしい。



材料 (3人分)

- ・はまぐり: 8~9個 (殻つきで200g)
- ・絹ごし豆腐: 1丁
- ・酒: 小さじ1
- ・生クリーム: 150cc
- ・卵: 2個
- ・塩: 小さじ1/3 (2g)
- ・白こしょう: 少々

エネルギー
1人分
約 **360kcal**

カルシウム
1人分
約 **180mg**

作り方

- 1 はまぐりは砂を出し、殻と殻をこすりあわせてよく洗い、鍋に入れ、水1/2カップと酒小さじ1を入れる。ふたをして火に掛け、殻があくまで火を通し、身とゆで汁に分けておく。
- 2 豆腐は2センチ角に切り、1のはまぐりのゆで汁で5分ほど煮て汁気をきる。
- 3 ボウルに卵を割りほぐし、生クリーム、塩、こしょうを加えてよく混ぜる。
- 4 グラタン皿に1のはまぐりと2の豆腐を並べ、3のソースを注いで180度のオーブンで15分焼く。

まだまだありますカルシウムレシピ:<http://www.richbone.com/recp/all/bn/index.htm>

Q&A 骨のこと、もっと知りたい!

質問

70歳代後半で骨粗しょう症とわかり、食生活の改善や適度の運動などを半年ほど徹底的に実施したところ2回目の骨密度測定では大腿骨は10%増加しましたが、腰椎に変化はありませんでした。

こたえ

腰椎圧迫骨折を生じる年齢層の多くの人では1年間に1~3%ほど骨密度が低下します。ご質問の方は食生活の改善や運動で半年後に大腿骨の骨密度を10%増加させ、腰椎の骨密度を維持させたとのこと、毎日の努力が実ったものと考えられます。さらに骨密度を増やすには骨粗しょう症治療薬が必要となります。最近では骨粗しょう症治療薬の種類が増え、骨密度を増やすだけでなく、転倒を予防する、女性のがんを少なくするなど体に良い作用をする薬もありますので、かかりつけの先生に相談してください。

監修 林 泰史 / 東京都リハビリテーション病院 前院長

五十肩(肩関節周囲炎)って どんな病気?

五十肩の症状

慢性期

疼痛は軽快しているが拘縮は残っている

運動時痛:

肩の後面部や前面部に強く、髪をとかす、紐や帯を結ぶなどの動作が妨げられる

- ・運動制限(可動域制限)が顕著
- ・三角筋、棘下筋などに多く廃用性筋萎縮がおこる

回復期

関節可動域が改善する

- ・拘縮が自然に徐々に改善し、これに伴い疼痛や不快感が減少する

監修 斎藤 明義 /

駿河台日本大学病院整形外科長 スポーツ・健康増進クリニック室長

もっと詳しく知りたい方は

<http://www.richbone.com/kansetsu/katakansetsu/02.htm>

いまずくチェック! あなたのひざは健康ですか?

女性では、40歳代から変形性ひざ関節症の方が増えはじめます。肥満やO脚、運動によるひざの使いすぎ、けがなどが変形性ひざ関節症を引き起こす原因となります。

症状チェック!! こんな症状はありませんか?

- CHECK 1 歩きはじめるときに痛む
- CHECK 2 椅子や床から立ち上がるときに痛む
- CHECK 3 長時間歩くと、ひざが痛む
- CHECK 4 階段を降りるときにひざが痛む
- CHECK 5 正座やしゃがむのがつらい
- CHECK 6 ひざの曲げ伸ばしがつらい
- CHECK 7 ひざを使ったあと、はれたり熱をもつ
- CHECK 8 ひざを曲げると音がする
- CHECK 9 ひざに違和感やひっかかりがある
- CHECK 10 ひざに水(関節液)がたまっていたことがある

チェック項目は、変形性ひざ関節症の初期症状からある程度進行した症状を順に示しています。ひとつでもあてはまる症状がある方は、変形性ひざ関節症のうたがいがあります。早目に、整形外科医など専門家にみてもらいましょう。

監修 菊池 啓 / 近畿大学医学部堺病院 整形外科

ひざの健康度をチェック!

<http://www.richbone.com/kansetsu/yobou/check.htm>

Q&A 関節のこと、もっと知りたい!

関節痛の治療について(具体的症状・治療方法・薬剤など)のQ&Aはこちらでご覧いただけます
http://www.richbone.com/qa_cat/catego09.htm

質問

膝の半月板が石灰化していたと言われました。
72才という年齢からみて進行を少しでも遅らせる方法はありませんか?

こたえ

半月板の石灰化とは膝関節内のクッションの働きをする半月板にピロリン酸カルシウムという物質が沈着することで、膝のレントゲンを撮ると半月板の石灰化部分に白い線上陰影が見られます。半月板石灰化は無症状もしくは軽度の膝痛が見られる程度の場合が多いですが、時に発作様の強い痛みと腫れを生ずる事があり偽痛風発作と呼ばれています。偽痛風発作時は、疼痛に対して消炎鎮痛剤の投与や関節の腫れには膝関節に注射針を刺してたまった水を抜きます。また、半月板の石灰化には治療薬もありますので、主治医の先生とよく相談してください。

監修 大森 豪 / 新潟医療福祉大学健康科学部健康スポーツ学科 教授